

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン もやし・胡瓜・人参	✓牛乳 せんべい
	酢豚風煮	合シチ・卵	じゃがいも・パン粉・油 片栗粉・砂糖		■お茶 チヂミ
	もやしの中華和え	ハム	ごま油		
2日 16日 (金)	カレーうどん	牛肉・油揚	うどん・じゃがいも・油 カールウ	玉葱・人参・ほうれん草 胡瓜	✓牛乳 ウエハース
	胡瓜の塩もみ		ごま		■カルピス クラッカー
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
17日 31日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦	大根・人参・生椎茸・青葱 りんご	✓ジュース せんべい
	すまし汁	豚肉・木綿豆腐			
	果物				
5日 19日 (月)	パン		食パン	人参・玉葱・ブロッコリー 胡瓜	✓牛乳 ゼリー
	クリームシチュー	鶏肉・ベーコン・牛乳 バター	じゃがいも・小麦粉		■ココアミルク サターアランダギー
	海草サラダ	いか・わかめ	ごま・マヨネーズ		
6日 20日 (火)	ごはん		胚芽米・麦	人参・生椎茸・ほうれん草 もやし・胡瓜・人参 えのき・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
	鮭のから揚げ錦あんかけ	鮭	さつまいも・片栗粉・油 砂糖		■牛乳 梨
	もやしの酢の物 すまし汁	あおのり	麩		
7日 21日 (水)	エビピラフ	えび・バター	胚芽米	玉葱・パプリカ・ニンニク パセリ キャベツ・胡瓜 コーン缶・玉葱・生椎茸・ほうれん草	✓牛乳 紫いもチップ
	ハムサラダ	ハム・牛乳	マヨネーズ		■ジュース 米菓子・ラムネ
	コーンスープ				
8日 22日 (木)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ 玉葱・人参・しめじ・えのき ほうれん草 キャベツ・人参 白葱	✓ジュース 満月ポン
	鶏肉のホイル焼き	鶏肉・バター			■牛乳 リッツサンド
	甘酢和え みそ汁	しらす干 木綿豆腐・わかめ・みそ	砂糖		
9日 23日 (金)	あんかけそば	豚肉・いか	中華めん・砂糖・ごま油 片栗粉	玉葱・人参・白菜・筍 生椎茸・ピーマン	✓牛乳 ビスケット
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油		■カルピス 牛乳かりんどう
10日 24日 (土)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・胡瓜	✓ジュース せんべい
	野菜サラダ		油		

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
12日 26日 (月)	ごはん 豚肉のみそ焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	豚肉・みそ かつお節	胚芽米・麦 ごま油 そうめん	玉葱・ピーマン ブロッコリー・人参 生椎茸・玉葱・みつば	✓牛 乳 ラムネ ■ココアミルク スイートポテト
13日 27日 (火)	パ ン 魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ コンソメスープ	メルルーサ・粉チーズ ひじき ベーコン	ロールパン マヨネーズ・油 油	玉葱・パセリ キャベツ・人参 玉葱・コン缶・ほうれん草	✓ジュース クラッカー ■牛 乳 バナナ
14日 28日 (水)	きのこごはん 高野豆腐と桜えびの煮物 みそ汁	鶏肉 高野豆腐・桜えび みそ	胚芽米 砂糖 じゃがいも	えのき・しめじ・生椎茸 人参 ほうれん草 もやし・人参・青葱	✓牛 乳 クッキー ■ジュース かぼちゃサブレ ゼリー
15日 (木)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 桃マドレーヌ
30日 (金)	スパゲティナポリタン グリーンサラダ	ウインナー・ベーコン ツナ缶	スパゲティ・マーガリン 油	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・パセリ	✓牛 乳 パイ ■カルピス せんべい・ラムネ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:536kcal たんぱく質20.1g 脂質:17.0g

*** 鮭のから揚げ錦あんかけ*** 10月6日・20日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

鮭 40 g
 片栗粉 5
 さつまいも 45
 人 参 15
 油 4
 ほうれん草 15
 生椎茸 4
 だしかつお 1
 酢 3
 しょうゆ 2
 片栗粉 1

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、人参は短冊切りにする。
さつまいもは拍子切り、生椎茸はせん切りにする。
ほうれん草は塩茹でにし、小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鮭は片栗粉をつけて揚げる。
人参・さつまいもは素揚げにする。
- ③ だしかつおでだし汁を作っておき、鍋にだし汁と酢・しょうゆを入れて火にかけ、生椎茸を入れる。
生椎茸に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ④ 器に②を盛り付けて③のあんをかける。最後にほうれん草を散らす。

